

## 노년기의 여가목적, 여가만족 및 행복: ‘시간보내기’ 여가목적을 중심으로 한 예측요인 탐색

임영신<sup>1</sup> · 김매이<sup>2</sup>

<sup>1</sup>고려대학교 박사수료 · <sup>2</sup>고려대학교 교수

Leisure purpose, leisure satisfaction and happiness in later life: Exploring predictors focusing on ‘passing the time’ leisure purpose

Lim, Youngshin<sup>1</sup> · Kim, May<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Korea University

### Abstract

This study aimed to investigate the differences in leisure satisfaction and happiness among older adults based on the purposes of their leisure activities, as well as to explore predictive factors for these leisure purposes. To achieve the research purpose, the data from 2,054 individuals aged 65 and above were selected from 2022 Korean National Leisure Activity Survey data for further analyses. Respondents’ leisure activity purposes were categorized into ‘pleasure/satisfaction,’ ‘health/rest,’ and ‘passing time.’ One-way ANOVA and multinomial logistic regression analyses were conducted using SPSS 25.0 software. The results indicated a significant difference in leisure satisfaction and happiness according to the purposes of leisure activities. Furthermore, logistic regression analysis identified age, household income, residential area size, subjective health, weekday leisure time, time constraints on leisure, economic constraints on leisure, adequacy of use of leisure facilities, adequacy of leisure facility programs, participation in repetitive leisure activities, leisure consciousness as significant predictors of leisure purposes. This study provides additional insights into leisure in later life by elucidating the differences in leisure satisfaction and happiness based on purposes of leisure among older adults and by identifying predictive factors for these purposes.

**Key words :** leisure purpose, leisure motivation, older adults, leisure satisfaction, happiness

주요어 : 여가목적, 여가동기, 노인여가, 여가만족, 행복

Address reprint requests to : Kim, May

E-mail: [kimmay@korea.ac.kr](mailto:kimmay@korea.ac.kr)

Received: January, 26, 2024 Revised: March, 6, 2024 Accepted: March 18, 2024

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라는 2023년 기준 65세 이상의 인구 비율이 18.4%를 차지하고 있는 고령화사회이며, 2025년에는 65세 이상 인구비율이 20%가 넘는 초고령사회에 진입할 것으로 예측되고 있다(통계청, 2023). 다른 선진국에 비해서도 우리나라는 가장 빠른 속도로 고령화가 진행되고 있는데, 사회적, 제도적 차원의 대비가 부족한 상황에서 높은 노인 빈곤율과 우울, 자살률 등은 우리사회의 심각한 사회문제로 강조되고 있다(한국생명존중희망재단, 2022; 한국보건사회연구원, 2022).

고령화 사회나 노화에 대한 다양한 관점이 존재하지만, 노인의 여가참여는 이들의 신체적·정신적 건강과 행복에 긍정적 영향을 미치는 중요한 요인으로 강조되고 있다(Adams et al., 2011). 선행연구에 따르면 노인의 여가활동은 우울과 불안, 자살생각과 같은 정신건강에 영향을 미치며(김민선, 2022; 이종경, 이은주, 2010; 현진희, 김희국, 2011), 건강과 행복, 삶의 질에도 긍정적 영향을 미친다(강순화 등, 2020; 조명희, 허준수, 2020; 조원득, 안명식, 2015; 손지영, 전선영, 2016; 김명숙, 고종욱, 2013; Sala et al., 2019; Nimrod & Shrira, 2016; Ryu & Heo, 2018). 또한, 노인의 여가참여와 만족은 성공적노화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(권기창, 권승숙, 2020; 유용식, 2022).

2019년 국민여가활동조사 데이터를 활용한 민경선(2020)의 연구에 따르면, 우리나라 65세 이상 노인은 ‘생활공예’, ‘인터넷 검색’등과 같은 취미·오락활동(13.0%)과 스포츠 참여활동(4.2%)이 전 연령집단 중 가장 낮은 수준이지만 ‘낮잠’, ‘TV시청’과 같은 휴식활동(58.4%)과 ‘가족 및 친지방문’, ‘잡담/통화/문자보내기’,

‘친구만남’ 등을 포함한 사회 및 기타활동(19.7%)은 타 연령집단과 비교하여 가장 높은 것으로 나타났다. 노인의 정적 여가활동 시간이 많을수록 고독감이 높아지고, 능동적 여가활동 시간이 많을수록 고독감은 낮아진다는 보고도 있지만(김수지, 2020), 노인의 여가는 정적 여가활동이 주를 이루고 있다.

여가활동 참여를 결정하는 주된 요소 중 하나는 여가활동의 목적, 즉 동기이다(이유리, 박미석, 2006; Ragheb & Tate, 1993). 여가동기란 개인이 어떤 활동을 선호하고 선택하여 참여하게 하는 의식적이거나 무의식적인 이유라고 볼 수 있다(신갑호, 문용, 1999). 우리나라에서 매년 실시되고 있는 국민여가활동조사에는 ‘여가활동의 주 목적’이라는 조사항목을 포함하고 있는데, 제시된 응답 보기가 여가참여에 대한 이유를 나타내고 있다는 점에서 여가동기로도 해석이 가능하다. 선행연구에서는 해당 항목을 여가목적으로 그대로 사용하거나(김의재, 강현욱, 2021) 여가동기(김수아, 김남조, 2020)로 정의해서 활용하기도 한다.

국민여가활동조사 결과를 보면, 이러한 여가목적이 연령의 증가와 밀접한 관계를 가진 것으로 나타나고 있다. 여가활동 주 목적에 대한 응답에서 ‘시간을 보내기 위해서’라는 응답은 연령이 높아질수록 그 비율이 높아져 70대 이상에서 그 응답률이 20.3%에 달하여 세 번째로 높고, 두 번째로 높은 ‘마음의 안정과 휴식을 위해(21.1%)’라는 응답 비율과는 큰 차이가 없다(문화체육관광부, 2022). 노인들은 여가활동에 즐거움이 성취감을 느끼기 위한 목적 또는 우울감이나 스트레스 해소를 위한 목적으로 참여하기도 하기도 하지만(이훈, 황희정, 2008), 노화와 기능약화로 인한 제약 속에서 무료함을 달래기 위한 목적으로 참여하기도 한다(van der Goot et al., 2012). 그러나, 노인의 여가동기를 다룬 선행연구에서는 연령에 따라 여가에 참여하는 동기에는 차이가 있으며, 동기 요인에 따라 여가

만족과 행복에 미치는 영향이 다른 것으로 나타나고 있다(이지혜, 2020; 임재구, 신정택, 2006; Beggs et al., 2014; Molanorouzi et al., 2015).

노후보장패널 자료를 이용한 홍석호(2020)의 연구에서는 여가활동 제약으로 경제적 원인과 건강 원인을 응답한 노인만을 대상으로 여가만족 영향 요인을 분석하였는데 즐거움, 관계유지, 건강도움 동기 중 즐거움과 건강도움 동기가 여가만족에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. Everard(1999)의 연구에서는 노인들이 응답한 여가참여 이유 중 사회적 이유는 웰빙에 긍정적인 영향을 미친 반면, 시간을 보내기 위한 이유는 웰빙에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즐거움을 위해, 정신적 자극을 위해, 의무적 이유, 신체적 이유 등의 그 외 동기는 웰빙에 유의미한 영향을 미치지 않았으며, 총 참여활동 수나 정기적인 여가활동 역시 유의한 영향을 미치지 않았다. Everard는 이러한 결과를 바탕으로 단순히 많은 활동에 참여하는 것이 노인의 웰빙에 긍정적이지 않을 수 있으며, 시간을 보내기 위해서 여가에 참여하는 것은 오히려 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 언급했다. 이처럼 노인들이 여가활동에 대해 어떠한 목적을 갖는지에 따라 여가경험은 다른 형태로 나타날 수 있으며, 그에 따라 여가만족과 행복에 있어서도 차이가 있을 수 있다.

노인의 여가참여는 여가 동기나 목적 외에도 다양한 요인들에 의해 영향을 받는다(황남희, 2014; 황혜선, 이윤석, 2021). 교육수준과 거주지역, 1인가구 여부, 경제적 수준, 여가시간, 여가비용, 여가인식, 여가제약, 주변 여가시설, 주관적 건강 등은 동일집단 내에서도 적극적인 여가참여를 예측하고 그에 따른 만족과 행복에 영향을 미치는 요인으로 밝혀져 왔다(김민혜, 김주현, 2020; 김보람, 김매이, 2021; 김수영, 2021; 민경선, 2020). 뿐만 아니라, 성별과 연령, 교육수준, 건강상태 등 개인적 특성과 사회경제적 요인들은 여가동기에 있어서도 차이를 나타내는

것으로 보고된 바 있다(원형중, 1998; 최봄이 등, 2022; Ahn & Janke, 2011; Molanorouzi et al., 2015). 이러한 결과는 여가참여에 영향을 준 다양한 요인들이 여가목적과 동기에도 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 보여준다.

지금까지 많은 연구들이 여가활동 참여가 노인의 정신적·신체적 건강과 행복에 미치는 긍정적 영향을 밝히며 참여의 중요성을 강조해 왔다. 그러나, 여가참여의 양적 측면만 다루고 있거나 이미 특정 여가에 참여하고 있는 노인을 대상으로 하고 있는 경우가 많아 여가활동에서 소외되어 있는 노인이나 노인 여가의 질적 특성을 파악하는 데에는 한계가 있다(김수지, 2020; Everard, 1999). 특히, 노인들이 어떤 목적으로 여가에 참여하고, 그 목적이 어떤 요인에 영향을 받으며 여가만족이나 행복에 어떻게 영향을 미치는지에 대해서는 아직까지 연구가 제한적이다. 따라서, 본 연구는 노인의 여가목적 그룹을 구분하여 여가만족과 행복에 차이가 있는지 살펴보고, 이러한 여가목적 그룹을 예측하는 노인의 다양한 개인 및 사회·경제적, 여가관련 영향요인을 탐색하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 문화체육관광부(2022)에서 실시한 「2022년 국민여가활동조사」 자료를 사용하였다. 국민여가활동조사는 통계법에 의해 승인된 국가통계 자료로서 국내 여가환경 변화에 따라 국민의 여가수요에 미치는 활동실태를 분석하기 위한 조사이다. 2006년부터 2년 주기로 실시되었고, 2019년부터는 매년 실시되고 있다. 본 연구는 2022년 9월부터 11월까지 실시된 「2022년 국민여가활동조사」에서 표집된 전체 10,046명 중에서 장애가 없다고 응답한 65

표 1. 연구참여자 특성 (N=2054)

구분	전체	그룹1	그룹2	그룹3	$\chi^2(p)$
	n(%)	(n=785) n(%)	(n=828) n(%)	(n=441) n(%)	
<b>성별</b>					
여성	1169 (56.9)	449 (38.4)	454 (38.8)	266 (22.8)	3.574
남성	885 (43.1)	336 (38.0)	374 (42.3)	441 (19.8)	
<b>학력</b>					
초졸이하	854 (41.6)	277 (32.4)	303 (35.5)	274 (32.1)	104.157 ***
중졸	497 (24.2)	214 (43.1)	200 (40.2)	83 (16.7)	
고졸	566 (27.6)	240 (42.4)	259 (45.8)	67 (11.8)	
대졸이상	137 (6.7)	54 (39.4)	66 (48.2)	17 (12.4)	
<b>혼인상태</b>					
기혼	750 (36.5)	254 (33.9)	267 (35.6)	229 (30.5)	57.554 ***
미혼, 사별, 이혼, 기타	1304 (63.5)	531 (40.7)	561 (43.0)	212 (16.3)	
<b>동거가족</b>					
1인	631 (30.7)	207 (32.8)	214 (33.9)	210 (33.3)	76.919 ***
2인	1162 (56.6)	469 (40.4)	497 (42.8)	196 (16.9)	
3인이상	261 (12.7)	109 (41.8)	117 (44.8)	35 (13.4)	
<b>경제활동 여부</b>					
예	792 (38.6)	341 (43.1)	335 (42.3)	116 (14.6)	37.111 ***
아니오	1262 (61.4)	444 (35.2)	493 (39.1)	325 (25.8)	
<b>거주지역 규모</b>					
대도시	761 (37.0)	322 (42.3)	340 (44.7)	99 (13.0)	55.584 ***
중소도시	629 (30.6)	209 (33.2)	254 (40.4)	166 (26.4)	
읍면지역	664 (32.3)	254 (38.3)	234 (35.2)	176 (26.5)	
<b>공공문화시설 이용</b>					
예	578 (28.1)	237 (41.1)	255 (44.1)	86 (14.9)	20.800 ***
아니오	1476 (71.9)	548 (37.1)	573 (38.8)	355 (24.1)	
<b>지속참여 여가</b>					
예	683 (33.3)	287 (42.0)	302 (44.2)	94 (13.8)	36.054 ***
아니오	1371 (66.7)	498 (36.3)	526 (38.4)	347 (25.3)	

\*\*\* $p$ .001 그룹1: 즐거움/만족, 그룹2: 건강/휴식, 그룹3: 시간보내기

세 이상 응답자 2,135명을 선별하고 그 중 여가활동의 주된 목적을 묻는 문항의 소수 응답자 81명을 제외한 2,054명의 데이터를 최종 분석에 활용하였다.

대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 평균 연령은 73.63세(SD=6.59)였으며, 65~74세 노인이 60.1%(1,235명)로 가장 많았고 75~84세가 32.3%(664명), 85세 이상이 7.4%(155명)로 나타났다. 혼인상태는 기혼자가 63.5%(1,304명)로 가장 많았고 학력은 초졸 이하가 41.6%(854명)로 가장 많았다. 동거 가구원 수는 2인인 경우, 56.6%(1,165명)와 1인인 경우, 30.7%(631명)가 대부분을 차지했다. 38.6%(792명)가 지난 1주일간 경제활동을 하였다고 응답하였으며, 대도시 거주자가 37%(761명)로 가장 많았고 중소도시가 30.6%(629명), 읍면지역 거주자가 32.3%(664명)로 나타났다.

## 2. 연구도구

국민여가활동조사의 조사항목은 여가활동 실태, 여가공간, 여가인식 및 만족, 여가활동 제약관련 등 크게 45개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구는 「2022년 국민여가활동조사」의 설문 문항 중에서 필요한 변수를 추출하여 사용하였다.

### 1) 여가활동 목적

여가활동 목적은 “여가활동의 주된 목적은 무엇입니까?”라는 단일문항으로 측정되었다. 이에 대한 응답 보기는 1) 건강을 위해, 2) 개인의 즐거움을 위해, 3) 마음의 안정과 휴식을 위해, 4) 대인 관계·교제를 위해, 5) 스트레스 해소를 위해, 6) 자기 계발을 위해, 7) 자기만족을 위해, 8) 시간을 보내기 위해, 9) 가족과 시간을 함께하기 위해, 10) 기타 총 10개로 이루어져 있으며, 조사 대상자는 이 중 한 가지의 보기를 선택하게 된다. 본 연구에서는 응답

의 빈도가 낮은 '대인관계·교제를 위해', '자기 계발을 위해', '가족과 시간을 함께하기 위해'에 대한 응답자는 분석에서 제외하고 노인 동기 관련 선행연구(Vallerand et al.,1995)를 참고하여 목적의 유사성에 따라 총 3개의 여가목적 그룹을 구성하였다. 첫 번째 그룹은 '개인의 즐거움을 위해', '자기만족을 위해'에 대한 응답자로 여가참여를 통해 얻는 가치가 내재적이라 판단하여 한 그룹으로 구성하여 '즐거움/만족'그룹으로 명명하였다. 두 번째 '건강/휴식' 그룹은 활동 자체에서 얻는 즐거움이나 만족과는 구분되지만 활동을 통해 얻는 혜택이 반영되어 있는 목적으로 '건강을 위해', '마음의 안정과 휴식을 위해', '스트레스 해소를 위해'에 응답한 사람이 포함되었다. 마지막 세 번째 그룹은 활동을 통해 얻는 내재적 가치나 활동에 대한 혜택과는 구별된 목적인 '시간을 보내기 위해' 보기에 대한 응답자로 구성하였다.

## 2) 여가목적 예측요인

여가목적 그룹을 예측하는 개인 및 사회경제적요인으로는 성별, 연령, 혼인상태, 교육수준, 동거가구원수, 가구소득, 거주지역 규모, 주관적 건강을 사용하였다. 혼인상태는 미혼/이혼/기타를 기준으로, 교육수준과 거주지역 규모는 대졸이상과 대도시를 기준으로 0과 1로 재코딩하여 분석에 사용하였다. 주관적 건강은 평소에 건강은 어떻다고 생각하는지를 묻는 단일문항(7점 Likert)을 사용하였다.

여가관련 요인으로는 여가시간(평일/휴일), 시간부족/경제적 여가제약, 문화여가시설/프로그램 인지도 및 충분도, 문화여가시설 이용 여부, 지속참여 여가 유무, 참여 여가활동, 여가 인식(필요성/긍정성)을 활용하였다. 여가활동 제약은 국민여가활동조사에 포함되어있는 7개 제약요인(시간부족, 경제적 지출 부담, 미세먼저, 폭염이나 폭한, 가족의 건강(질병, 장애 등), 안전(치안 등), 코로나19) 중 전체 대상자

가 일반적으로 많이 경험할 수 있는 '시간부족'과 '경제적 부담' 2개 문항을 선택하여 각각의 요인으로 활용하였다. 설문은 1점 '전혀 영향을 끼치지 않는다'에서 7점 '매우 영향을 끼친다'로 평가되었다.

문화여가시설/프로그램 인지도와 충분도는 '생활권 내 공공문화 및 여가시설 존재 인식', '생활권 내 공공문화 여가시설 이용 충분도', '생활권 내 공공문화 및 여가시설 프로그램 인지도', '생활권 내 공공문화 및 여가시설 프로그램 충분도' 총 4개 문항(7점 Likert)을 각각의 요인으로 사용하였다. 문화여가시설 이용여부와 지속적 여가활동 유무에 대한 문항은 '예', '아니오'로 응답하게 되며, '예' 응답을 1로 '아니오' 응답을 0으로 코딩 변경하여 분석에 사용하였다. 여가시간은 평일과 휴일 평균 여가시간에 대한 개방형 응답으로 측정되었으며, 참여 여가활동의 경우 지난 1년 동안 한 번이라도 참여했다고 응답한 모든 활동의 합계를 구하여 분석에 사용하였다. 여가인식은 "여가활동이 삶의 필수적인 요건이다"라고 생각하십니까(여가 필요성), '여가활동이 귀하의 삶(행복도, 건강, 가족관계 등)에 긍정적인 영향을 끼친다고 생각하십니까(긍정성)' 2개 문항(7점 Likert)을 각각의 변수로 사용하였다.

## 3) 여가만족 및 행복

여가만족은 전반적인 여가생활에 대한 만족을 묻는 단일문항(7점 Likert)을 사용하였다. 행복은 현재 얼마나 행복한지를 묻는 문항으로 매우불행(1점)~매우행복(10점)으로 측정된 문항을 사용하였다.

## 3. 자료처리

본 연구의 자료분석은 SPSS 25.0 통계 프로그램을 사용하였다. 대상자의 일반적 특성과 모든 변수에 대한 특성을 알아보기 위한 빈도분석과

기술통계분석을 실시하였다. 여가목적 그룹에 따른 여가만족과 행복 차이를 검증하기 위해 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 등분산 가정을 만족하지 않는 경우 Welch's ANOVA를 실시하고 사후분석으로는 Scheffe와 Games-Howell을 이용하여 분석하였다. 마지막으로 여가목적 그룹에 대한 예측요인을 탐색하기 위해 다항 로지스틱 회귀분석(multinomial logistic regression)을 실시하였다.

### III. 결과

#### 1. 여가목적 그룹에 따른 여가만족 및 행복수준 차이

여가목적 그룹에 따른 여가만족과 행복수준 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과는 <표 2>과 같다. 분석 결과, 여가목적 그룹에 따라 여가만족( $F=10.64, p<.000$ )과 행복은( $F=39.07, p<.000$ )은 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과, 즐거움/만족 그룹과 건강/휴식 그룹이 시간보내기 그룹보다 여가만족과 행복수준이 높은 것으로 나타났다.

표 2. 여가목적 그룹에 따른 여가만족 및 행복 차이 N=2054

구분	그룹1 <sup>a</sup>	그룹2 <sup>b</sup>	그룹3 <sup>c</sup>	F(p)	post-hoc
	(n=785)	(n=828)	(n=441)		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
여가만족 <sup>d</sup>	4.70(1.00)	4.74(0.97)	4.47(1.11)	10.64***	a,b)c
행복 <sup>e</sup>	6.64(1.29)	6.69(1.32)	6.04(1.29)	39.07***	a,b)c

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

<sup>a</sup>그룹1: 즐거움/만족, <sup>b</sup>그룹2: 건강/휴식, <sup>c</sup>그룹3: 시간보내기

<sup>d</sup> Welch's ANOVA, 사후검정 Games-Howell

<sup>e</sup> ANOVA, 사후검정 Scheffe

#### 2. 여가목적 그룹에 대한 예측요인

여가목적 그룹에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 로지스틱 회귀분석 결과는 <표 3>과

같다. 시간보내기 그룹을 준거집단으로 즐거움/만족 그룹을 비교한 결과 개인 및 사회·경제적 특성에서는 연령이 낮고( $OR=0.95, p<.000$ ), 가구소득이 높을수록( $OR=1.37, p<.000$ ), 건강상태가 좋을수록( $OR=1.43, p<.000$ ) 시간보내기 그룹보다 즐거움/만족 그룹에 속할 확률이 높았다. 거주지역에서는 대도시 거주자가 중소도시( $OR=0.39, p<.000$ )와 읍면지역( $OR=0.58, p=.002$ ) 거주자보다 즐거움/만족 그룹에 속할 확률이 각각 2.56배, 1.72배 증가하는 것으로 나타났다. 여가 관련 요인에서는 평일 여가시간이 적을수록( $OR=0.89, p<.000$ ), 시간부족 여가제약이 높을수록( $OR=1.11, p<.000$ ), 경제적 여가제약이 낮을수록 ( $OR=0.81, p<.000$ ) 즐거움/만족 그룹에 속할 가능성이 높았다. 문화여가시설( $OR=0.79, p=.012$ )은 불충분하다고 느낄수록, 프로그램( $OR=1.28, p=.010$ )은 충분하다고 느낄수록 시간보내기 그룹보다 즐거움/만족에 속할 확률이 증가하는 것으로 나타났다. 또한, 지속적으로 참여하는 여가활동( $OR=1.45, p=.023$ )이 있는 경우가 없는 경우에 비해 즐거움/만족 그룹에 속할 확률이 1.45배 더 높았으며, 여가 필요성 인식( $OR=0.79, p=.030$ )이 높을수록 시간보내기 그룹보다 즐거움/만족 그룹에 속할 가능성이 1.30배 높았다.

시간보내기 그룹을 준거집단으로하여 건강/휴식 그룹을 비교한 결과에서는 연령이 낮을수록 ( $OR=0.97, p<.022$ ), 가구소득이 높고( $OR=1.32, p<.000$ ) 건강상태가 좋을수록( $OR=1.39, p<.000$ ) 시간보내기 그룹보다 건강/휴식 그룹에 속할 가능성이 높았다. 대도시 거주자가 중소도시 ( $OR=0.44, p<.000$ ), 읍면지역( $OR=0.50, p=.000$ ) 거주자보다 건강/휴식 그룹에 속할 확률이 높았다. 여가 관련 요인 중에서는 시간부족 여가제약이 높고( $OR=1.11, p<.017$ ) 경제적 여가제약이 낮을수록( $OR=0.74, p<.000$ ), 문화여가시설 이용 충분도가 낮고( $OR=0.82, p=.033$ ) 문화여가시설 프로그램 충분도가 높을수록( $OR=1.26, p=.014$ ) 시

간보내기 그룹보다 건강/휴식 그룹에 속할 가능성이 높았다. 지속참여 여가가 있는 것이 없는 것보다(OR=1.41,  $p=.033$ ) 건강/휴식 그룹에 속할 가능성이 높았고, 여가필요성 인식이 높고(OR=1.32,  $p=.005$ ) 여가 긍정성 인식이 낮을수록(OR=0.75,  $p=.006$ ) 시간보내기 그룹보다 건강/휴식 그룹에 속할 확률이 높은 것으로 나타났다.

마지막으로 즐거움/만족 대비 건강/휴식 그룹을 비교한 결과 상대적인 영향력은 크지 않았지만 연령(OR=1.02,  $p=.040$ )과 경제적 여가 제약(OR=0.91,  $p=.039$ ) 두 요인이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### IV. 논의

본 연구는 노인들이 생각하는 여가활동 목적(시간보내기, 건강/휴식, 즐거움/만족)에 따라 여가만족과 행복에 차이가 나타나는지 살펴보고, 여가목적에 대한 예측요인을 탐색하고자 하였다. 먼저, 여가목적의 그룹에 따라 여가만족과 행복에는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 여가의 목적을 단순히 시간을 보내기 위해서라고 응답한 노인들의 여가만족과 행복 평균이 가장 낮았다. 즐거움/만족 목적과 건강/휴식 목적의 경우 활동 그 자체나 활동을 통해 얻고자 하는 개인의 기대와 가치가 반영되

표 3. 노인 여가목적 그룹에 영향을 미치는 요인

구분	시간보내기 vs 즐거움/만족			시간보내기 vs 건강/휴식			즐거움/만족 vs 건강/휴식		
	B	SE	OR	B	SE	OR	B	SE	OR
연령	-.046*	.012	0.95	-.026*	.011	0.97	.020*	.010	1.02
성별(ref.=여성)	-.248	.149	0.78	-.157	.147	0.85	.091	.112	1.09
학력-초졸(ref.=대졸)	-.079	.360	0.92	-.177	.350	0.84	-.097	.237	0.91
학력-중졸(ref.=대졸)	.246	.363	1.28	.013	.355	1.01	-.233	.227	0.79
학력-고졸(ref.=대졸)	.307	.358	1.36	.226	.350	1.25	-.082	.214	0.92
혼인상태(ref.=미혼/이혼/기타)	-.16	.190	0.85	-.069	.187	0.93	.091	.133	1.09
동거 가구원수	.23	.215	1.26	.216	.212	1.24	-.014	.159	0.99
경제활동여부(ref.=경제활동안함)	.004	.159	1.00	.004	.158	1.00	.000	.119	1.00
가구소득	.312***	.073	1.37	.278**	.072	1.32	-.034	.046	0.97
거주지역 규모-중소도시(ref.=대도시)	-.942***	.175	0.39	-.818**	.172	0.44	.124	.126	1.13
거주지역 규모-읍면지역(ref.=대도시)	-.543**	.176	0.58	-.701**	.175	0.50	-.159	.128	0.85
주관적건강	.361***	.069	1.43	.327**	.068	1.39	-.034	.054	0.97
평일 평균여가시간	-.117*	.048	0.89	-.076	.048	0.93	.041	.037	1.04
휴일 평균여가시간	-.03	.046	0.97	-.078	.047	0.93	-.047	.033	0.95
시간부족 여가제약	.103*	.044	1.11	.106*	.044	1.11	.002	.037	1.00
경제적 여가제약	-.205***	.058	0.81	-.296**	.057	0.74	-.091*	.044	0.91
문화여가시설 인지도	.035	.084	1.04	.095	.083	1.10	.060	.064	1.06
문화여가시설 이용 충분도	-.242*	.096	0.79	-.202*	.095	0.82	.040	.072	1.04
문화여가시설 프로그램 인지도	-.118	.086	0.89	-.121	.085	0.89	-.003	.065	1.00
문화여가시설 프로그램 충분도	.248*	.096	1.28	.231*	.094	1.26	-.017	.074	0.98
공공문화시설 이용(ref.=이용안함)	.292	.170	1.34	.247	.167	1.28	-.044	.120	0.96
지속참여 여가(ref.=없음)	.369*	.162	1.45	.344*	.161	1.41	-.025	.113	0.98
총 참여활동 개수	.004	.012	1.00	.018	.012	1.02	.013	.008	1.01
여가 필요성 인식	.262**	.100	1.30	.279**	.099	1.32	.016	.082	1.02
여가 긍정성 인식	-.199	.104	0.82	-.284**	.103	0.75	-.086	.085	0.92
Chi-square( $df$ )	458.753***								
-2Log Likelihood	3912.853								
Pseudo $R^2$ (Nagelkerke)	.227								

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ , OR=Odd Ratio

어 있다. 이는 자기결정이론에서 설명하는 동기 요인 중 내적동기와 자기결정적 외적동기에 가깝다. 그러나 시간보내기 목적은 여가활동을 통한 보상이나 기대를 나타내지 않는다는 점에서 무동기와 유사한 측면이 있다(Vallerand & O'Connor, 1989). Losier et al.(1993)의 연구에서는 노인의 여가 관련 무동기가 여가만족과 부적 관계가 있고, 내적동기와 자기결정적 외적동기는 여가만족, 여가참여와 정적 관련이 있었다. 또한, Tang et al.(2019)은 자기결정이론을 바탕으로 수행된 연구들을 바탕으로 메타분석을 실시한 결과 노인의 자기결정적 동기는 심리적 적응과 행복, 건강 등 삶에 긍정적 영향을 미치지 만, 무동기의 경우 이와 반대로 부정적 영향을 미친다고 보고하고 있다. 이 외에도 노인의 즐거움이나 건강, 사회적, 휴식적 동기 등은 노인의 여가만족과 행복에 영향을 미친다고 보고되고 있다(오서진, 2022; 이지혜, 2020; 최봄이 등, 2022). 이처럼 여가활동에 있어 활동 자체를 즐기거나 어떤 결과와 혜택을 추구하는 것은 매우 중요하며, 본 연구의 결과와 같이 여가활동이 시간을 보내기 위한 수단에 그치는 것은 노인의 행복에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서, 노년기 여가를 이해함에 있어 활동의 다양성이나 적극성과 함께 활동에 대한 목적성과 동기를 중요하게 고려할 필요가 있다.

여가목적 그룹에 대한 예측요인을 탐색한 결과에서는 시간보내기 목적 그룹과 다른 두 목적 그룹을 비교할 때 가장 많은 요인들이 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가만족과 행복수준이 가장 낮았던 시간보내기 그룹이 많은 요인에서 다른 두 그룹과 차별성을 가진 결과로 이해할 수 있다. 시간보내기 그룹과 즐거움/만족, 건강/휴식 그룹을 각각 비교한 결과에서는 연령이 낮고 가구소득은 높으며 건강상태가 좋은 노인일수록 단순히 시간을 보내기 위한 여가활동보다 즐거움과 자기만족, 건강과 휴식, 스트레스 해소를 위한 여가활동

에 참여할 가능성이 높았다. 이를 다르게 해석하면 가구소득이 낮고 건강상태가 나쁜 고령 노인일수록 시간보내기 그룹에 속할 가능성이 높다는 것인데, 이러한 요인들은 여가참여에도 영향을 미치는 요인들이다(김수영, 2021; 김수지, 2020). 황남희(2020)의 연구에서는 연령과 성별, 교육수준, 일상활동제한 여부, 가구소득 등이 노인 여가유형 중 여가활동부족형을 예측하는 요인으로 나타났으며, 경제수준이 높을 때 운동참여형과 친목교류형에 속할 가능성이 증가하고 여가활동부족형에 속할 가능성은 감소하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 볼 때, 건강과 경제적 부분에서 취약성을 가진 고령 노인의 경우 소극적인 여가활동에 참여하며 여가시간을 그저 시간을 때우거나 무료함을 달래는 수단으로 활용하고 있을 가능성이 높다고 유추해 볼 수 있다. 그러나 홍석호(2020)의 연구에서 건강과 경제적 여가제약을 가진 노인들의 경우에도 즐거움과 건강을 이유로 여가에 참여할 때 여가만족에 긍정적 영향을 미쳤다는 결과를 고려하면, 취약계층 노인들에게도 긍정적 혜택이 반영된 여가목적을 추구하도록 지원하는 것이 필요할 것이다.

또한, 중소도시와 읍면지역보다 대도시에 거주할수록, 공공 문화여가시설을 부족하다고 느끼고 프로그램은 충분하다고 느낄수록 시간보내기 목적 그룹보다 즐거움/만족, 건강/휴식 목적 그룹에 속할 확률이 높았다. 본 연구에서 지역규모와 문화여가시설 관련 요인은 각각의 요인으로 다루어졌지만, 이 요인들 간의 관련성은 여러 연구에서 나타난 바 있다. 김덕주(2020)의 연구에서는 지역 규모에 따라 문화여가시설 프로그램 충분도에 차이가 있었고, 한진오 등(2019)의 연구에서는 중소도시와 읍면 지역에 거주하는 것이 대도시에 거주하는 것보다 공공여가시설에 대한 만족과 여가만족이 낮았다. 또한, 이유리와 박미석(2006)의 연구에서 여가시설과 프로그램에 대한 구조적제약이 여



가동기에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대도시의 경우 여가시설이 많아도 인구밀도가 높아 실제 이용이 어려울 수 있는 반면, 읍면 지역의 경우 인구 대비 시설이 많아도 거리상 접근성이 떨어지는 경우가 많다(국도연구원, 2021). 또한, 농촌지역으로 갈수록 경로당은 많으나 다양한 여가정보와 서비스를 제공하는 노인복지관은 매우 부족한 실정이다(나라살림연구소, 2021). 이러한 결과를 볼 때 거주지역 규모와 여가시설 및 프로그램과 관련된 환경적 요인들은 노인들이 이용하고 참여할 수 있는 시설과 프로그램에 차이를 나타내고 여가목적에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

본 연구에서는 지속적으로 참여하는 여가활동이 있고 여가가 삶에 필수적이라는 인식이 높을수록, 시간부족 여가제약을 더 느끼고 경제적 부담 제약은 덜 느낄수록 시간보내기 그룹보다 즐거움/만족, 건강/휴식 그룹에 속할 가능성이 큰 것으로 나타났다. 이전 생애단계에서 지속적으로 참여한 여가경력은 이후 삶에서의 여가참여에도 영향을 미친다(윤소영, 2016). 또한, 노인들이 인식하는 여가활동의 가치는 여가 유능감과 여가 지속성에 영향을 미친다(임재구, 이재구, 2011). 이와 같은 맥락에서, 지속적인 여가참여를 통해 여가에 대한 가치를 경험한 노인들의 경우 여가활동을 단순히 시간을 때우기 위함이 아닌 즐거움 또는 건강 등의 목적을 가지고 참여할 가능성이 높을 것으로 기대할 수 있다. 한편, Losier et al.(1993)의 연구에서는 노인들이 인식하는 여가제약이 여가동기에 부적 영향을 미치고 자기결정적 여가동기와는 부적 관계를 나타냈다. 따라서, 본 연구의 결과는 노인들의 여가제약이 해소되어야 개인의 내적·외적인 혜택을 목적으로 참여할 가능성이 높다는 것으로 해석된다. 다만, 여가시간 제약을 더 느끼는 노인들이 즐거움/만족, 건강/휴식 그룹에 속할 가능성이 높다는 결과는 여가활동에 구체적인 목적성을 가지고

적극적으로 참여하는 노인일수록 시간보내기 그룹보다 시간적 제약을 상대적으로 더 크게 느낀 결과로 해석해 볼 수 있다. 홍서연과 김미량(2017)의 연구에서도 이와 유사하게 적극적인 라이프스타일 유형의 여성노인이 소극적 라이프스타일 유형의 노인보다 구조적제약이 높고 내재적제약은 낮게 나타난 바 있다.

본 연구에서 시간보내기 그룹과 개인/즐거움, 건강/휴식 그룹을 각각 비교했을 때 차이가 나타난 요인은 여가 긍정성 인식과 평일 여가시간이었다. 시간보내기 그룹 대비 개인/즐거움 그룹 비교에서는 여가 긍정성 인식이 높을수록 건강/휴식 집단보다 시간보내기 그룹에 속할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 시간을 보내기 위한 목적으로 여가활동을 하더라도 여가활동이 삶에 미치는 영향에 대해 긍정적인 인식을 가질 수 있다고도 볼 수 있다. 그러나 건강/휴식 그룹에서 안정과 휴식을 위한 목적의 응답자가 건강, 스트레스 해소 목적보다 더 높은 비율을 차지하고 있었다는 점에서 여러 해석의 제한점을 가지고 있다. 따라서, 추후 연구에서는 여가활동의 목적을 더 세분화하여 분석할 필요가 있다. 시간보내기 그룹 대비 건강/휴식 그룹 비교에서는 평일 여가시간이 긴 노인일수록 즐거움/만족 그룹보다 시간보내기 그룹에 속할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노년기 여가시간의 증가가 반드시 개인의 즐거움과 만족을 찾는 여가활동으로 이어지지 않고 있음을 나타낸다. 김민혜와 김주현(2020)의 연구에서도 여가시간이 많은 노인들이 오히려 적극적인 여가참여 유형에 속할 확률이 낮아지는 것으로 나타난 바 있다. 노년기 여가시간 증가는 은퇴와 여러 사회적 관계의 변화 등과 함께 나타나는 자연스러운 현상이나, 건강과 기능 수준 저하로 인해 참여의 제약은 점차 높아질 수밖에 없다. 그러나 여가목적에 따라 여가만족과 행복 수준에서 차이가 나타난 점을 고려하면, 노인들의

긴 여가시간을 최대한 즐거움과 만족을 위한 여가활동으로 채워갈 수 있도록 지원할 필요가 있을 것이다.

## V. 결론

본 연구는 노인의 여가목적에 따라 여가만족과 행복 수준에 차이가 있는지를 살펴보고, 여가목적에 미치는 예측요인을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 「2022년 국민여가활동조사」 자료를 활용하였으며, 여가목적에 관한 응답을 바탕으로 여가목적 그룹을 분류하여 연구의 주요 변수로 활용하였다. 여가만족과 행복수준의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시하고, 여가목적 그룹에 대한 예측요인을 탐색하기 위해 다항 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 이에 따른 결과는 다음과 같다.

먼저, 여가목적 그룹에 따라 여가만족과 행복 수준에 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며, 시간보내기 여가목적 그룹의 여가만족과 행복 수준이 가장 낮은 것으로 나타났다. 다음으로 여가목적 그룹에 대한 예측요인을 탐색한 결과 연령, 가구소득, 거주지역 규모, 주관적 건강, 평일 여가시간, 시간부족 여가제약, 경제적 여가제약, 문화여가시설 이용 충분도, 문화여가시설 프로그램 충분도, 반복참여 여가, 여가 필요성 인식, 여가 긍정성 인식이 유의한 예측 요인으로 나타났다.

본 연구의 결과는 여가참여의 목적이 단순히 시간을 보내기 위한 것일 때 노인의 삶에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 이러한 목적을 가지는 데에는 노인들에게서 나타나는 다양한 취약성과 지역.환경적 요인이 관련되어 있음을 보여준다. 따라서, 연령이나 건강상태에 대한 문제에는 한계가 있더라도 사회경제적 요인들과 여가시설 및 프로그램 대한 문제, 여가인식에 관한 문제 등 다양한 요인들을 고려한 정책

이 필요하다. 또한, 노인을 위한 여가 서비스나 정책을 실행함에 있어 시설의 확충도 중요하지만, 노인의 선호나 관심사를 다양하게 반영할 수 있는 프로그램의 확대가 지역규모와 관계없이 균형적으로 이루어져야 할 것이다.

지금까지 노년기 여가참여의 긍정적 영향과 중요성은 많은 연구를 통해서 강조되어 왔지만, 노인들이 여가활동을 어떠한 목적으로 참여하는지에 관한 관심은 부족했던 것이 사실이다. 또한, 여가 동기와 관련된 연구들도 적극적으로 여가에 참여하고 있는 대상자들로 이루어진 경우가 대부분이었다. 그러나 본 연구는 일반적인 노인을 대상으로 여가목적에 따른 여가만족과 행복 수준의 차이를 발견하고, 그 목적에 대한 예측요인을 밝힘으로써 노년기 여가에 관한 추가적인 이해를 제공했다는 점에서 의미가 있다. 그럼에도 본 연구는 2차자료를 사용하고 연구에 활용된 여러 변수와 주요변수인 여가목적은 단일문항에 대한 응답을 통해 생성하고 분석하였다는 점에서 해석에 제한점이 있다. 따라서, 추후 연구에서는 노인들에게 단순히 시간을 보내기 위해 여가에 참여한다는 것이 어떤 의미인지 더 심층적으로 탐색하는 연구가 진행된다면 노년기 여가시간과 여가활동의 의미를 이해하는 데 유용한 자료가 될 것이다.

## 참고문헌

- 강순화, 김분실, 최원석(2020). 노인의 여가활동은 삶의 만족도를 높이는가?. *생명연구*, 55, 127-147.
- 국토연구원(2021). *지역밀착형 생활SOC 정책을 위한 복합결핍지수 개발 및 활용 방안*.
- 권기창, 권승숙(2020). 노인의 여가활동 참여 특성이 성공적 노화에 미치는 영향: 사회자본의 매개효과. *한국공공관리학보*, 34(4), 255-277.
- 김덕주(2020). 노년층의 여가활동 참여실태 및 만족도에 대한 조사연구. *대한국령친화산업*

- 학회지, 12(2), 37-48.
- 김명숙, 고종욱(2013). 여가활동이 노인건강에 미치는 영향과 가족지지의 매개역할. **노인복지연구**, 60, 35-54.
- 김민선(2022). 노인의 여가 활동과 우울의 종단적 영향 관계 분석. **한국노년학연구**, 31(3), 185-201.
- 김민혜, 김주현(2020). 한국 고령자의 여가 활동 트렌드: 국민여가활동조사년 변화를 중심으로. **한국노년학**, 40(5), 871-894.
- 김보람, 김매이(2021). 여가활동 참여 베이비부머 세대의 여가생활만족 및 행복 결정요인. **여가학연구**, 19(3), 71-91.
- 김수아, 김남조(2020). 베이비붐 세대와 밀레니얼 세대의 여가환경이 여가만족에 미치는 영향 비교-여가공유자를 중심으로-. **관광연구논총**, 32(3), 121-143.
- 김수영(2021). 생태체계학적 관점에 기반한 노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인: 전기노인과 후기노인 비교를 중심으로. **여가학연구**, 19(2), 1-29.
- 김수지(2020). 노인차별 경험이 노인의 여가 시간 사용과 고독감에 미치는 영향: 대도시 노인을 중심으로. **보건사회연구**, 40(4), 211-244.
- 김의재, 강현욱. (2021). 고용형태에 따른 여가활동 참여 실태 분석. **한국사회체육학회지**, 83, 159-169.
- 나라살림연구소(2021.8.30.). 노인복지관 미설치 지자체 전국 38곳...경남 11곳, 강원 8곳, <http://www.firiall.net/report/224>
- 문화체육관광부(2022). 2022 국민여가활동조사.
- 민경선(2020). 노인의 여가생활 특성과 여가자원이 여가생활만족도 및 행복감에 미치는 영향: 가구형태에 따른 차이 분석을 중심으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(3), 45-57.
- 손지영, 전선영(2016). 여가스포츠 참여 노인의 신체적 자기개념과 심리적복지감. **한국여가레크리에이션학회지**, 40(3), 1-18.
- 오서진(2022). 베이비부머의 여가동기, 여가만족도, 행동의도에 관한 영향관계 - 사회적 배제의 조절효과를 중심으로-. **노년교육연구**, 8(1), 111-139.
- 원형중(1998). 성인근로자의 여가활동 참여동기와 제약요인에 관한 기본 연구. **한국체육학회지**, 37(2), 369-386.
- 유용식(2022). 노인의 여가활동 만족도가 성공적 노화에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 16(2), 217-225.
- 윤소영(2016). 고령자 대상 여가정책의 방향과 과제. **한국여가레크리에이션학회지**, 40(4), 1-13.
- 이유리, 박미석(2006). 생태학적 관점에서 본 여가 제약, 여가동기, 여가참여의 관계. **가정과 삶의질연구**, 24(1), 11-30.
- 이종경, 이은주(2010). 노인의 여가스포츠 활동참가와 스트레스 및 자살생각 감소의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 17-26.
- 이지혜(2020). 뉴실버세대의 파크골프 참여동기가 여가만족 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **골프연구**, 14(1), 213-223.
- 이훈, 황희정(2008). 노인의 여가경험 분석. **관광학연구**, 32(6), 317-388.
- 임재구, 신정택(2006). 노인의 여가참여 동기와 생활만족과의 관계에 대한 연구. **한국여가레크리에이션학회지**, 30(3), 39-48.
- 임재구, 이재구(2011). 여가스포츠 참여노인의 여가 인식 및 여가유능감이 여가지속성에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(6), 239-249.
- 조명희, 허준수(2020). 규칙적인 여가활동이 노인의 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 신체적 여가활동을 중심으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(4), 77-91.
- 조원득, 안명식(2015). 여가스포츠 참여노인들의 여가경험이 여가몰입 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 39(3), 25-36.
- 최봄이, 박하영, 주수산나, 임윤묵, 김대은, 김창오, 김광준, 이창민, 김윤명(2022). 노인의 운

- 동참여 동기 유형과 관련 요인. *한국노년학*, 42(3), 713-729.
- 통계청(2023). *고령자통계*.
- 한국보건사회연구원(2020). *2020년도 노인실태조사*.
- 한국생명존중희망재단(2022). *2022 자살예방백서*.
- 한진오, 정득, 이종석(2019). 공공여가시설만족이 여가생활만족도에 미치는 영향 연구: 여가정책 만족의 매개효과. *여가학연구*, 17(2), 61-85.
- 현진희, 김희국(2011). 노인의 여가활동이 불안과 우울에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 20(2), 351-359.
- 홍서연, 김미량(2017). 여성노인의 라이프스타일 유형에 따른 여가동기와 여가제약 분석. *한국여가레크리에이션학회지* 41(1), 15-26.
- 홍석호(2020). 경제적 부담과 건강 문제를 겪는 노인들의 여가만족 요인에 관한 연구: 여가활동을 중심으로. *한국노년학*, 40(1), 197-216.
- 황남희(2014). 한국 노년층의 여가활동 유형화 및 영향요인 분석. *보건사회연구*, 34(2), 37-69.
- 황혜선, 이윤석(2021). 노인 1인가구의 여가활동 유형 및 여가동반자 유형이 여가만족도에 미치는 영향: 성별차이의 탐색. *보건사회연구*, 41(4), 88-107.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
- Ahn, Y. J., & Janke, M. C. (2011). Motivations and benefits of the travel experiences of older adults. *Educational Gerontology*, 37(8), 653-673.
- Beggs, B., Kleparski, T., Elkins, D., & Hurd, A. (2014). Leisure motivation of older adults in relation to other adult life stages. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(3), 175-187.
- Everard, K. M. (1999). The relationship between reasons for activity and older adult well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 325-340.
- Losier, G. F., Bourque, P. E., & Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of psychology*, 127(2), 153-170.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 1-12.
- Nimrod, G., & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in later life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure studies*, 12(1), 61-70.
- Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., ... & Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PloS one*, 14(11), e0225006.
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh journal*, 9(1), 5-33.
- Vallerand, R. J., & O'Connor, B. P. (1989). Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 30(3), 538-550.

- Vallerand, R. J., O'Connor, B. P., & Hamel, M. (1995). Motivation in later life: Theory and assessment. *The International Journal of Aging and human development*, 41(3), 221-238.
- Van Der Goot, M., Beentjes, J. W., & Van Selm, M. (2012). Meanings of television in older adults' lives: an analysis of change and continuity in television viewing. *Ageing & Society*, 32(1), 147-168.